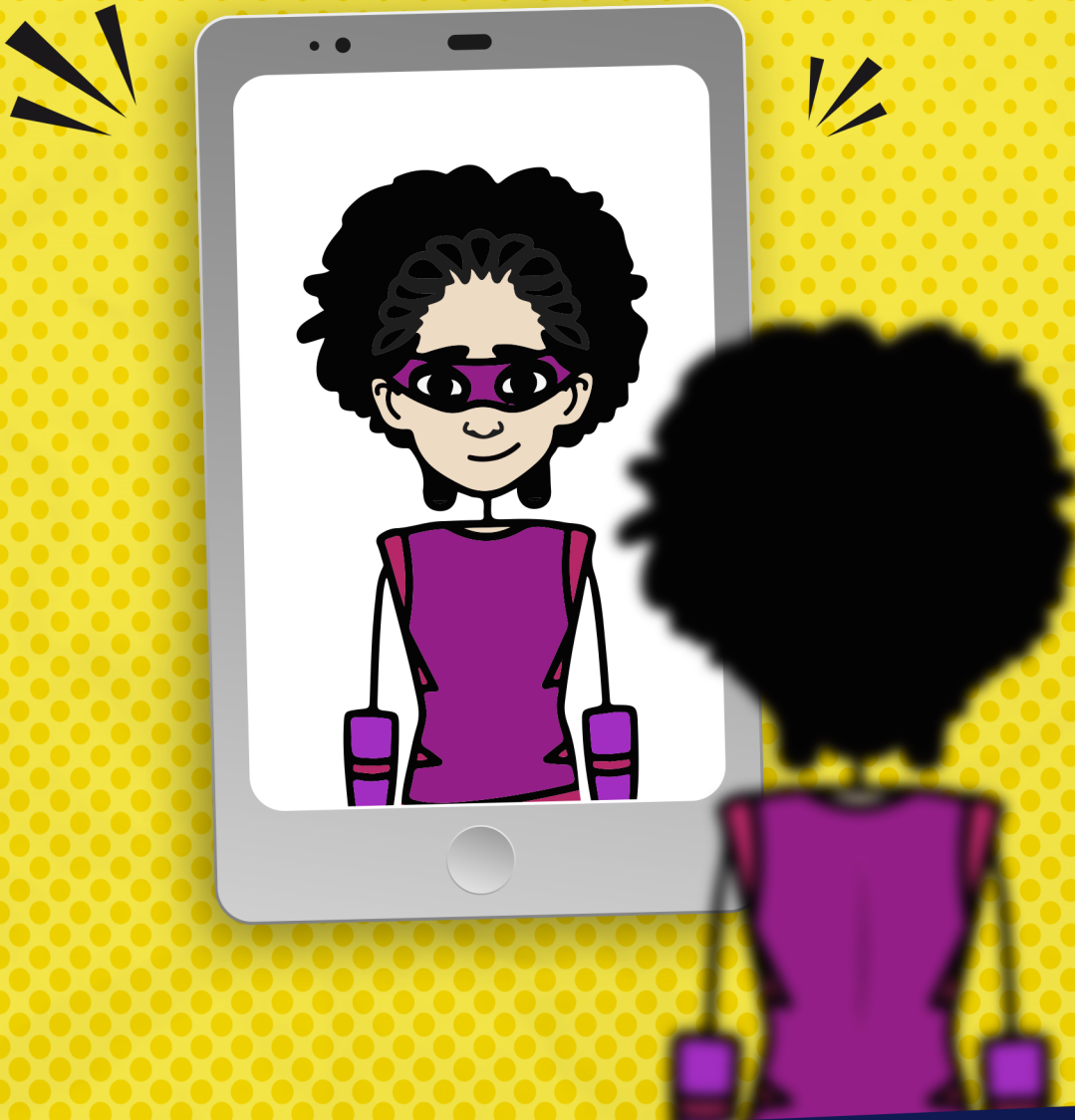


مغامرات سايبر سيرفر



كيف أرى صورتي الذاتية (صورة شخصية)









وفي بعض الأحيان ، يمكن حتى
أن يتم عرض معظم ما تراه
على الإنترنت على مراحل أو
فوتوشوب.

لذلك فقط اشعر بالسعادة
للآخرين ، ولكن لا تشعر
بالسوء تجاه نفسك.



الآن ، أعتقد أن لديك ليلة
بالخارج الليلة مع صديقك ،
أليس كذلك؟ لذا اذهب واستعد
وعيش "حياتك" على أكمل وجه!

نعم ، أنت محق في
سايبر. شكرا لك ، أنا
حقا بحاجة إلى ذلك!

نصائح للآباء

يمكن أن يساعد الترويج لصورة جسم طفلك على الشعور بالفخر بمظهره والشعور بالرضا عن نفسه. هذا يؤدي إلى احترام الذات بشكل صحي. لمساعدة طفلك على تكوين صورة صحية للجسم ، يمكنك:

علمهم عن أجسادهم

أرشدهم للعناية بأجسادهم

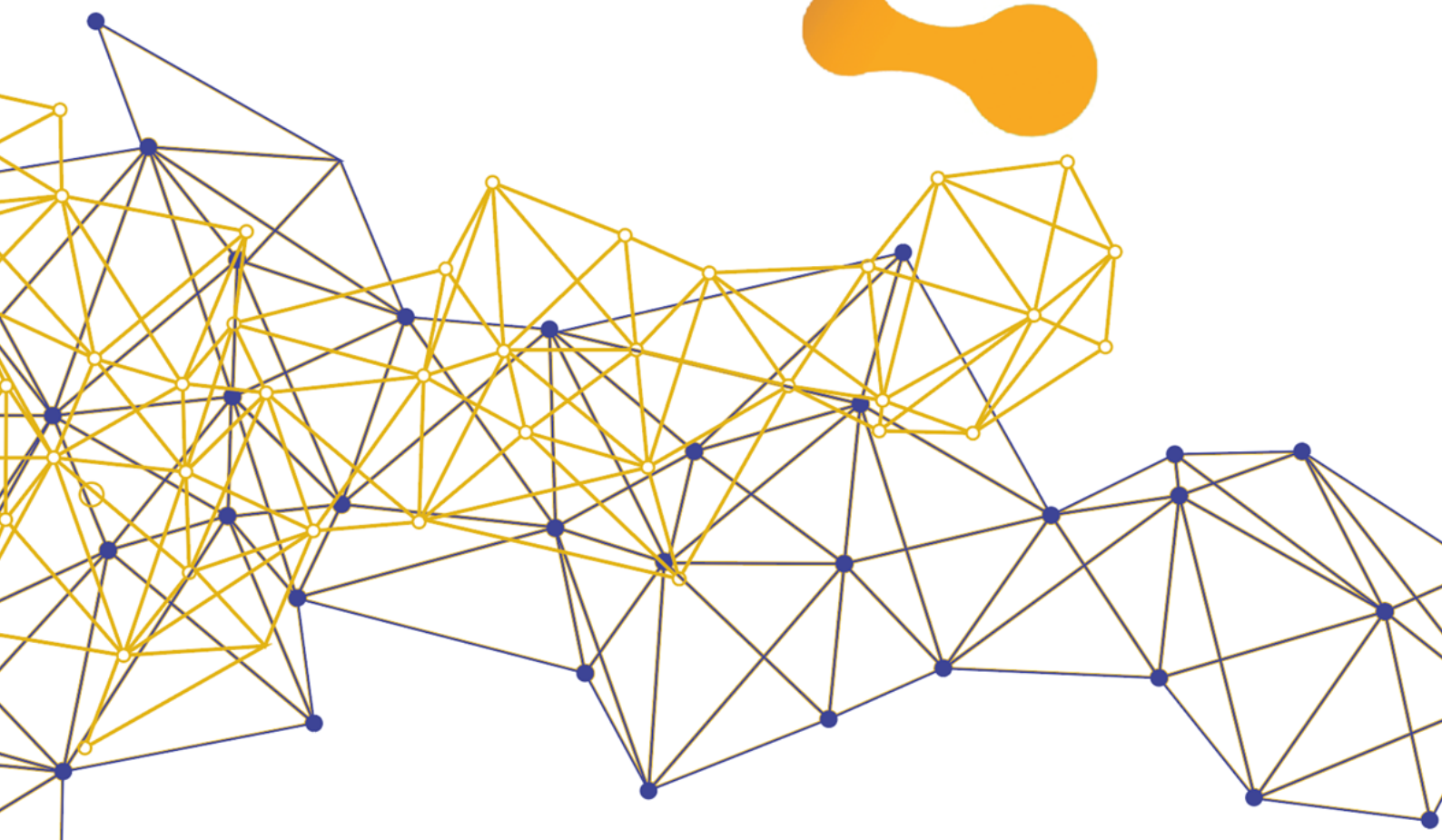
قل أشياء لطيفة عن شكلها

أظهر لهم أنك فخور بما يفعلونه

نشاط ممتع لصغار المتعلمين

صورتك الجسدية هي كيف ترى نفسك. يمكن أن يساعدك الحصول على صورة جيدة للجسم على الشعور بالثقة والفخر! أكمل النشاط أدناه ، وملء ما يجعلك سعيدًا عن نفسك.





Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958